

# Les parcours



**Le secret d'une séance de marche nordique réussie, c'est de choisir un parcours adapté à nos attentes et à notre niveau.**

## Difficultés



**FACILE**

Vous reprenez l'activité physique, vous êtes avec vos enfants, vous sortez de problème de santé ? Le parcours vert est accessible à tout le monde.  
**Vous partez pour 6,7 km >>> 1 heure\***



**MOYEN**

Vous avez une activité physique hebdomadaire, vous souhaitez augmenter la difficulté de votre sortie ? Le parcours bleu alternera marche et exercices de renforcement.  
**Vous partez pour 9,4 km >>> 1 h 30\***



**DIFFICILE**

Vous êtes un sportif averti et vous êtes un habitué de la marche nordique ? Le parcours rouge et ses dénivelés vous attendent.  
**Vous partez pour 12 km >>> 2 h 10\***

\* Temps sans exercices, ni échauffements, ni étirements, ni pauses.